

令和7年度 坂井市コミュニティセンター講座のご案内

好きなことや学びたいことが見つかったら、お気軽にお申し込みください

★申込開始日は4月17日(木)からです ※一部申込開始日が違う講座がございます

※講座NO.ごとに注意事項の記載がありますので確認のうえお申し込みください

講座 NO.	講座名	定員	講師	開講日	回数	時 間	受講料(年間)	内 容
-----------	-----	----	----	-----	----	-----	---------	-----

江留上コミュニティセンター 坂井市春江町江留上大和4-8 ☎ 51-0829 ※詳細についてはコミセンまでお問い合わせください

1	クラフトバンドでつくるかご・バック	12人	西永 洋子	5月27日から第2・4 (5月27日～10月28日) 火	10回	13:30～16:00	2,000円 材料費別途	普段使いに最適なカゴ・バックを作ります。おしゃべりを楽しみながら緩やかに。
2	ハーブで豊かな癒しの時間	12人	稲葉 美智子	6/17・7/15・8/26 9/30・10/21・11/18 火	6回	10:00～12:00 (調理9:00～13:00)	1,200円 材料費別途	ハーブの効能を知り生活に取り入れ、豊かな癒しの時間を手に入れましょう。

春江中コミュニティセンター 坂井市春江町随応寺17-17 ☎ 51-1104

※NO.4 筆ペン(毛筆)、下敷き、文鎮、半紙をご持参ください
※NO.5 ヨガマット、内ズック、飲み物をご持参ください
※NO.3～NO.5 申込締切は4月27日(日)(申込多数の場合は抽選)

3	ポリ袋で楽々絶品♡ 手作りパン教室	15人	朝倉 雅美	5月13日から第2 (5月～3月)8月休み 火	10回	9:30～12:00	2,000円 材料費1,200/回	自分へのご褒美にはもちろん！ちょっとした贈り物にも喜ばれること間違いなしの手作りパン。楽しくLet'sクッキング♪
4	大人の品格漂う✦ 筆ペン講座	15人	小林 正泉	5月21日から第1・3 (5月～7月) 水	5回	10:00～12:00	1,000円	美しい筆文字は一生の財産に。のし袋や芳名帳、年賀状、手紙など... 初めての方も気軽に一緒に学びましょう！
5	いいトコドリ☆ パレトン教室	18人	専門講師	6月13日から第2・4 (6月～10月) 金	10回	11:00～12:00	2,000円	パレエ・ヨガ・フィットネスの要素をいいトコドリした有酸素運動で、全身の筋肉の締めや体幹強化にもおすすめです♪

春江西コミュニティセンター 坂井市春江町本堂22-15 ☎ 51-5219

※NO.6 申込締切は4月25日(金) 17:00(定員を超えた場合は抽選)

6	Smile☆クッキング～ ～JA福井県春江支店共催～	10人	専門講師	5月21日から第3 (5月～2月) 水	10回	10:00～12:30	2,000円 材料費1,200/回	色々なジャンルの料理にチャレンジして、レパートリーを増やしましょう♪
---	-------------------------------	-----	------	------------------------	-----	-------------	----------------------	------------------------------------

大石コミュニティセンター 坂井市春江町上小森6-12 ☎ 72-0002

※NO.7・8 申込締切は4月25日(金) 17:00(申込多数の場合は抽選)
※NO.7 ヨガマット、内ズックが必要

7	リラックス☆体操	15人	専門講師	5月26日から月2回 (5月～3月)※5月と3月は1回 月	20回	10:00～11:00	4,000円	音楽に合わせた体操やストレッチで、心も体もリフレッシュ！無理なく楽しく、健康づくりをしましょう。
8	にこにこ☆キッチン ～JA福井県春江支店共催～	9人	専門講師	6/3・7/1・8/5 9/2・10/9 火・木	5回	10:00～12:30	1,000円 材料費1,200/回	季節の料理等学びます。いろいろな料理に楽しくチャレンジ！(5回シリーズ)

春江東コミュニティセンター 坂井市春江町中筋28-1-1 ☎ 51-0187

※持病をお持ちの方は、申込み時にご相談ください

9	体が整う筋膜リリース	10人	現役看護師 筋膜リリースセラピスト 筋トレインストラクター 飯田香緒里	6月10日から毎週 6月～8月12日 火	10回	10:00～11:00	2,000円	筋肉を覆っている「筋膜」の癒着をはがし、血流促進、痛みやコリ、姿勢の改善を目指します。毎日を元気に若々しく♪
---	------------	-----	--	-------------------------	-----	-------------	--------	--

東十郷コミュニティセンター 坂井市坂井町長畑25-11-1 ☎ 66-4567

10	今までにない着付け講座	20人	彩雅 伊東 英子	4月26日 土	1回	10:00～11:30	200円	ヘアセット・着付けの実演ショーも必見！大事なお着物の困りごとやご質問にお答えの講座です！
11	越前己書講座	10人	越前己書道場 鈴木裕美	5/8・6/12・7/10 木	3回	10:00～11:30	600円 初回 材料費3,100円 材料費1,200円/回	専用の筆を使い、愛らしい文字とイラストで季節の演出を！短時間で楽しく身に付く講座です。
12	マインドフルネスな瞑想	15人	川崎るみ子	5月10日から第2 (5月～12月) 土	8回	10:00～11:00	1,600円	香り、音楽、マインドフルネスの「瞑想」で、こころ・カラダをリフレッシュしましょう。

大関コミュニティセンター 坂井市坂井町東12-5-1 ☎ 72-1957

13	元気アップ体操	10人	健康運動指導士 渡辺 晶代	5月8日から第2・4 (5月～2月) 木	20回	10:00～11:00	4,000円	仲間と一緒に体を動かしませんか。体力に自信のない人でも大丈夫。楽しく簡単な体操で心も体もリフレッシュ！
14	楽しく声を磨こう 「ハッピーボイス」	10人	フリーアナウンサー 中西 夕季	6月10日・7月8日 8月12日・9月9日 第2火	4回	10:00～11:30	800円	絵本、詩などを使って発声、響きのある声に。のど年齢を10歳若返らせましょう。

※講座NO.ごとに注意事項の記載がありますので確認のうえお申し込みください

講座 NO.	講座名	定員	講師	開講日	回数	時 間	受講料(年間)	内 容
兵庫コミュニティセンター 坂井市坂井町上兵庫44-25-1 ☎ 72-1898								
15	体幹トレーニング	15人	坪川 明子	6月7日から第1・3 (6月～12月)※8月休み (土)	12回	14:00～15:00	2,400円	筋肉の内側を鍛え体のゆがみを改善し体の不調を取り除くトレーニング方法を学びます
16	まみちゃんのおば んざいクッキング	10人	江川 真美	6月7日・8月2日 10月4日・12月6日 (土)	4回	10:00～12:00	800円 材料費1,000/回	カフェオーナーまみちゃんが教えるお惣菜料理教室。食材をむだなく使い切るコツも学びます。
17	参加型リズム遊び 『ドラムサークル』	—	ドラムサークル 福井	6月1日・8月3日 10月5日・12月7日 (日)	4回	10:00～11:30	800円 楽器作り材料費別途	色々な打楽器を使い参加者が輪になり即興演奏を楽しみます。8月と12月は民族楽器を手作りします。親子参加OKです。
坂井木部コミュニティセンター 坂井市坂井町高柳117-9 ☎ 72-0007 ※NO.19 ヨガマットをお持ちください(無い方は貸出致します)								
18	簡単なのに本格的！ シンプルで素朴なハードパン	8人	毛利 かしみ	5月20日から第3 (5月～12月) (火)	8回	9:30～12:30	1,600円 材料費1,200/回	初心者大歓迎！シンプルな材料と製法が特徴のハードパン。最終月の12月にはシュトーレンを作ります。
19	加齢による筋力の低下を防ぐ 筋力アップヨガ	10人	ヨガインストラクター 牧野 恵理	5月27日から第2・4 (5月～10月)※9月は第2・5 (火)	10回	10:00～11:00	2,000円	いつまでも自分の足で歩き、健康的に暮らしていくために、ヨガの動きで楽しく筋力アップしていきましょう。
三国コミュニティセンター 坂井市三国町神明1-4-20 ☎ 82-6400 ※NO.20 男性対象 ※NO.22 材料費には持ち帰りの豆代も含みます ※NO.23 親子対象								
20	男、本気でパンを焼く！ おじパン屋	6人	Strawberry Fields Bakery 常岡 尚一	6月6日から第1 (6月～3月 8月・1月休み) (金)	8回	14:00～16:00	1,600円 材料費1,200/回	男性のためのパン教室です。職人から手捏ねパンを一から学びます。ペーグルやクロワッサン…男、本気でパンを焼こう！
21	メタボ予防に役立つ！ 低糖質・低脂質スイーツ	12人	管理栄養士 五十嵐 茉李	5月31日・9月20日 11月29日・2月21日 (土)	4回	13:30～16:00	800円 材料費1,800/回	カラダもココロもよるこぶスイーツ作り。健康や美容にもよく、おいしい季節のスイーツのレシピを学びましょう。
22	コーヒーを極める！ コーヒー教室	10人	BETTER LIFE COFFEE 山田 和則	5月25日・6月8日 (日)	2回	10:00～11:00	400円 材料費1,000/回	いつもの一杯が変わる！専門家にドリッブのコツやコーヒーの知識を学びます。お家での楽しみを広げましょう。
23	親子DEパン教室	親子 6組	朝倉 雅美	5月24日から第4 (5月～7月) (土)	3回	9:30～12:30	600円 材料費1,400/回	親子で力あわせておいしいパンを作ります。調理台1台に1組の親子で作ります。ご家族での参加も可能。
24	食改さんの 季節のごはん	12人	食生活改善推進 員三国グループ	6月11日から第2 (6・9・11・2月)※2月は第3 (水)	4回	9:30～11:30	800円 材料費1,000/回	家族の元気の源は食事から！地域の食改さんによる、旬の食材を使った身体にやさしいレシピを学びましょう。
雄島コミュニティセンター 坂井市三国町宿2-3-45 ☎ 82-3553 ※NO.25 赤ちゃんの対象年齢は首すわり～未就園児まで								
25	子育て応援 ずまいる教室	親子 10組	専任講師	毎月第2・4 (5月～11月※8月休み) (水)	10回	10:00～11:00 (5/28、6/25は 13:30～14:30)	200円/回 材料費別途	ベビーヨガやベビーマッサージなど親子で楽しめる他、ママ対象の体操や防災教室、天然バーム作りもあり。
26	大人のメイク塾	10名	倉野 めぐみ	5月30日 6月13日、27日 (金)	3回	10:00～11:00	600円	ネイルや美眉講座、夏に負けないスキンケアの方法など。大人だからこそ知っておきたい！大人のためのメイク講座。
27	スイーツ&パン講座	10名	朝倉 雅美	9月12日～第2 (9月～1月) (金)	5回	9:30～12:00	1,000円 材料費別途 (1,200円～2,500円)	一見、難しそうなパンやスイーツを楽しく手軽に♪手作りスイーツやパンはプレゼントにもよし！自分へのご褒美にも。
加戸・公園台コミュニティセンター 坂井市三国町加戸136-7-7 ☎ 82-0356 ※NO.29 ヨガマット・フェイスタオル・マイタンブラー持参								
28	基礎が学べる 手ごねで作るハードパン	6人	毛利 かしみ	5月15日から第3 (5月～12月) (木)	8回	9:30～12:30	1,600円 材料費1,200/回	前半4回でカンパーニュ・プレッツェル・チャパタ・プレッツェン。後半のメニューはリクエストを募ります。
29	カラダがよここぶ お茶と体操	15人	西川 恵子	5月12日から第1 (5月～10月) (月)	6回	13:30～15:00	1,200円 薬膳茶300円/回	季節の薬膳茶を頂き、手軽で続けられる体操を学びます。体をほぐし鍛えて血と気を巡らせ心も整えましょう。
30	ハーブのある暮らし ～スキンケアとお料理～	8人	稲葉 美智子	5月9日から第2 (5月～10月) (金)	6回	10:00～11:30	1,200円 材料費別途/回 (800円～1500円)	日々の暮らしの中にハーブを取り入れることで、気分も身体もかわります。ハーブの効能&活用法を学びます。
新保コミュニティセンター 坂井市三国町新保37-1-23 ☎ 82-0355								
31	美味しいもの あれこれ(土)	8人	毛利 かしみ	5月24日 6月～12月は第1 (土)	8回	9:30～12:30	1,600円 材料費1,200/回	パン・洋菓子・和菓子などなど…美味しいものあれこれを楽しく一緒に作りましょう。
32	美味しいもの あれこれ(金)	8人		5月30日 6月～12月は第2 (金)	8回			

※講座NO.ごとに注意事項の記載がありますので確認のうえお申し込みください

講座 NO.	講座名	定員	講師	開講日	回数	時 間	受講料(年間)	内 容
-----------	-----	----	----	-----	----	-----	---------	-----

浜四郷コミュニティセンター 坂井市三国町下野58-16 ☎ 81-3001 ※NO.33 ヨガマットまたはバスタオルをご持参ください

33	リラックス ナイトYOGA	15人	多田 育世	5月22日から第2・4 (5月～9月)※8月は第1・4	(木) 8回	19:30～20:30	1,600円	心と体をほぐす癒しの時間。ゆったりヨガで心身をリセットしましょう。初心者さんも大歓迎です。
34	親子でわくわく パンづくり	親子 10組	毛利 かしみ	5月31日・6月28日 7月26日	(土) 3回	10:00～12:00	600円 材料費1,200/回	アニマルをモチーフにした、かわいいうパンを作ります。親子で力を合わせておいしいパン作りしましょう。
35	おうち時間を楽しむ コーヒー講座	8人	COFFEE IN KIMONO 林 大貴	5月29日・7月3日	(木) 2回	10:00～11:30	400円 材料費1,300円/回 ※スウィーツ付	コーヒーの基礎について学び、美味しい淹れ方をマスターします。ラテアートにも挑戦してみましょう。

三国東部コミュニティセンター 坂井市三国町西今市16-35 ☎ 81-2761

※NO.36 持ち物:筆ペン(毛筆タイプ)
※NO.37 持ち物:ヨガマット、やわらかいボール
※NO.36 NO.37 申込開始 4/17(木)9:00～となります

36	暮らしに役立つ 筆ペン講座～中級編～	10人	田邊 真寿実	5月28日から第2・4 (5月～10月)	(水) 10回	10:00～11:30	2,000円 材料費2,000円 /初回のみ	昨年度大好評をいただいた初級編に続き「中級編」です。※初めての方も参加可能です。但し初めての方は初級編を習います。中級編を習う事はできません。
37	短期集中 一笑健明筋トレ	15人	健康運動指導士 半澤 清江	7月11日から毎週 8月12日まで	(火・金) 10回	10:30～11:30	2,000円	楽しく動いて身につく体(からだ)づくりがマルチに学べます。

三国木部コミュニティセンター 坂井市三国町楽円30-1 ☎ 81-2778

38	美Body エクササイズ!	15人	江端 陽佳	6月18日から第1・3 (6月～10月)	(水) 9回	13:30～14:30	1,800円	リズムに合わせ美Bodyを目指します。楽しく動いて心も体もすっきりシェイプUP! 運動が苦手でも無理なく取り組みます。
39	PPバンドで作る かごバック	10人	三上 治美	5月29日、6月5日 6月19日	(木) 3回	13:30～15:30	600円 材料費別途	軽くて丈夫、汚れても安心、収納にも使えます。実は簡単に作れるんです。花模様の大きめのバッグを教わります。
40	日常に取り入れたい 薬膳のこと	10人	西川 恵子	6月9日、9月8日 12月8日、2月9日	(月) 4回	13:30～15:30	800円 材料費800円程度	心と体の元気のために薬膳を取り入れてみませんか?季節や体調に合ったお茶やスパイスカレー、体操も学びます。
41	中華ちまきを作って みよう	10人	倉橋 藍	7月10日	(木) 1回	10:00～12:00	200円 材料費1,000円	もっちり美味しい中華おこわを竹の皮で包んだ蒸し料理「ちまき」。お弁当や特別な日に作ってみませんか?

鳴鹿コミュニティセンター 坂井市丸岡町上金屋5-10-12 ☎ 66-7452

42	青空野菜塾	15人	村田 英一郎	4月26日から第4 (4月～9月)※7月は第3	(土) 6回	9:30～11:30	1,200円	野菜づくりで重要なことや知りたかったことなど、あらゆる疑問・質問に答えながら、野菜づくりをゼロから学びます。
43	やさしい太極拳	10人	岡田 光子	5月20日から第3 (5月～3月)	(火) 11回	10:00～11:30	2,200円	体幹・下半身を鍛えられ、体力維持や転倒予防にも効果があります。無理なく楽しく始めましょう。
44	そば打ち体験	10組	矢崎 正幸	12月6日	(土) 1回	9:00～12:00	200円 材料費別途	基本的なそば打ちを学び、年末は年越しそばを自分で打ってみましょう。親子での参加もオッケーです。

鳴鹿第二コミュニティセンター 坂井市丸岡町新鳴鹿1-159 ☎ 66-1094

45	“女性のための” 10秒ポーズ健康法	12人	中島 玲子	5月9日から第2 (5月～3月)	(金) 11回	10:00～11:00	2,200円	“いつでも・どこでも・かんたん”に。ヨガの要素を取り入れた、暮らしの動作でできるフィットネスで健康な体をつくりましょう
46	“フレイル予防” ハツラツ体操	12人	生涯体育学習振興機構 清水 厚子	5月23日から第4 (5月～3月)	(金) 11回	10:00～11:00	2,200円	楽しく体を動かし運動機能をUP。人生100年時代、健康長寿に向けて、元気なうちからフレイルアクションを始めましょう

磯部コミュニティセンター 坂井市丸岡町下安田19-15 ☎ 66-7430

47	楽しく 焼きたてパン つくりましょ♪	10人	朝倉 雅美	5月14日第1又は第2 (5月～12月)	(水) 8回	9:30～12:30	1,600円 材料費1,200/回	「初めてでも作れるかなあ」大丈夫!1から丁寧に学ぶことができます。手作りのパンをぜひお好みの飲み物と一緒に。
----	-----------------------	-----	-------	-------------------------	--------	------------	----------------------	--

高棕コミュニティセンター 坂井市丸岡町西里丸岡12-21-1 ☎ 68-0843

48	整う♪身体スッキリ 筋膜リリース	15人	現役看護師 筋膜リリースセラピスト 筋トレインストラクター 飯田 香緒里	5月12日から毎週 (5月～10月27日)	(月) 21回	10:00～11:00	4,200円	筋膜リリースセルフケア習得で、凝り固まった筋膜を徹底アプローチ! 血流アップで不調の軽減、改善に期待できます♪
49	今年こそ美文字に♪ 実用!筆ペンLesson	10人	県書作家協会会員 津田 溪扇	5月9日から第2・4 (5月～11月28日)	(金) 14回	10:00～11:00	2,800円 材料費別途	冠婚葬祭や年賀状、名前、手紙など、実生活に役立つ文字の練習をしましょう! 初心者の方も大歓迎です♪

※講座NO.ごとに注意事項の記載がありますので確認のうえお申し込みください

講座 NO.	講座名	定員	講師	開講日	回数	時 間	受講料(年間)	内 容
-----------	-----	----	----	-----	----	-----	---------	-----

高棟西部コミュニティセンター 坂井市丸岡町舟寄77-15-2 ☎ 66-0047								
50	女性のための ブラッシュアップ講座	12人	各回専任講師	5月13日から毎週 (5月～7月) 火	12回	10:00～11:30	2,400円 教材費別途	「話し言葉で印象up」「コーヒーの淹れ方」 「パーソナルカラー診断」など。綺麗と 教養を手に入れてブラッシュアップしましょう

高棟東部コミュニティセンター 坂井市丸岡町板倉45-47 ☎ 66-4422 ※NO.51 半紙はこちらで用意します								
51	筆ペン(小筆)Lesson	10人	県書作家協会会員 唯 華	6月12日第2・4 (6月～12月)10月のみ 木 第3・4	12回	13:45～15:00	2,400円 材料費2400円	綺麗な文字を書くことで集中力がつき 「心」も落ち着きますよ！最後はお正月に 飾る素敵な作品作り。初心者大歓迎。
52	美味しいPan 作ろっさ！	9人	朝倉 雅美	6月13日・7月11日 金	2回	9:30～12:30	400円 材料費1,200/回	美味しいパン作りに楽しくチャレンジして みませんか！焼きたてパンは美味しいで すよね。初心者大歓迎(*^*)
53	楽笑筋トレ教室	15人	健康運動指導士 半澤 清江	7月9,16,23,30日 水 8月6,13日	6回	13:30～14:30	1,200円	笑みがふる満載！日常生活のための筋 トレ方法が健康知識と併せて学べます。

丸岡城のまちコミュニティセンター 坂井市丸岡町霞町1-13-1 ☎ 66-1276 ※NO.54 女性対象								
54	元気になる！！ リンパ体操	20人	林田 弥生	5月16日から第2・4 (5月～11月) 金 ※5月・10月は第3・5	14回	13:30～14:30	2,800円	免疫力アップが健康のカギ！ストレッチ やマッサージで筋肉をしなやかに保ち、 疲労回復やむくみ改善を目指します。

のうねの郷コミュニティセンター 坂井市丸岡町八ヶ郷24-9 ☎ 66-7446 ※No.55 女性対象								
55	すっきり整う 姿勢改善体操	12人	[美body.mind] 森本 御記子	5月13日から第2・4 (5月～12月) 火	15回	11:00～12:00	3,000円	いつでも健康で楽しく過ごすためにカラダ の循環、歪みを整え、動きやすくなやか な身体に近づきましょう。
56	季節野菜de楽しく 元気チャージごはん	12人	野菜ソムリエ 前田 公子	5月8日から第2 (5月～12月) 木 ※6月は第3、8月は第1	8回	9:30～12:30	1,600円 材料費別途	野菜ソムリエ直伝！野菜の豆知識満載 なお話と季節の野菜たっぷりの料理でカ ラダとココロに元気をチャージ♪

竹田コミュニティセンター 坂井市丸岡町山竹田119-3 ☎ 67-2543 ※No.57 女性対象								
57	女性のための 「ファインフィットネス」	20人	今井 かほる	5月27日から第2・4 (5月～11月) 火	10回	13:30～14:30	2,000円	心身ともに美しさと健康を保ち、いつま でも快適な生活を送るためのカラダづく りを始めましょう。
58	己書(おのれしょ) してみま専科	10人	岩崎 弥生	6月23日 月	1回	13:30～15:00	200円 材料費500円	絵のような字や字のような絵が特徴の己 書。老若男女問わず描くことができます。 はじめてみませんか？
59	丸そば作り体験	10人	たけだや加工部	11月25日 火	1回	9:30～12:30	200円 材料費1,500円	丸い麺が特徴の竹田名物「丸そば」作り。 手ごねから製麺まで自分の手で作って伝 統の味を体験しませんか？

講座についてご確認ください

↓お申し込み



- ・ 申込開始日は4月17日(木)からです。 ※一部申込開始日が違う講座がございます。
- ・ 申込書をコミセン窓口へ直接提出するか、右のQRコードからお申し込みください。電話での申し込みはできません。
- ・ お一人で2つ以上の講座のお申し込みもできます。講座ごとに申込みをしてください。
- ・ 受講料は1回200円、初回講座日にまとめていただきます。受講者の都合による受講料の返金はいたしません。
- ・ 受講料のほかに講座によって準備物、材料代等が必要となる場合があります。
- ・ 受講申込み者が定員に満たない講座は、開講できない場合があります。各講座、定員になり次第申込みを締め切ります。
- ・ 一部の講座では、定員を超えた場合、抽選を行います。
- ・ その他、各コミセンまでお気軽にお問い合わせください。

令和7年度 坂井市コミュニティセンター講座 申込書

会場名	コミュニティセンター	講座 NO.		講座名	
ふりがな		年 齢		ふりがな	
氏 名				※お子さま氏名	
住 所	〒			TEL :	

※お子さんの氏名は親子対象講座の場合にのみ記入してください。※申込書に記入していただいた個人情報は講座運営に関する以外には使用しません。